

CUISINER BIEN ET MALIN

Le Bonheur se cuisine chaque jour...



30 Recettes simples



*Offert par la
Ville de Saint-Malo*

VILLE DE
Saint-malo

A blue wavy line graphic positioned below the word "Saint-malo".

CUISINER BIEN ET MALIN

Intervenants auprès de personnes détenues dans la maison d'arrêt de Saint Malo, nous avons constaté que bon nombre d'entre elles, y préparent régulièrement de « bons petits plats ».

Elles le font avec peu d'ingrédients, parfois à partir des repas proposés par l'établissement, parfois avec des aliments « cantinés » et ceci, toujours avec beaucoup d'ingéniosité. Avec les moyens du bord, elles transforment, améliorent, créent des plats destinés à égayer le quotidien, à évoquer les goûts spécifiques transmis par leurs origines diverses, ou tout simplement à faire passer le temps...

Ce livret a été publié dans le but de faire partager au plus grand nombre tous les savoirs faire culinaires de quelques uns. Ils ont aimablement accepté de nous confier leurs recettes et leurs astuces.

Un travail de mutualisation s'est mis en place pour réaliser ce projet :

- l'équipe de cuisine, sous la houlette d'Anthony, le chef, a apporté son savoir faire, son vocabulaire technique et elle a testé les recettes avant vous en conditions réelles.
- Nathalie, du service enseignement s'est occupé de la collecte des recettes et de leur rédaction.
- Annick passionnée de photographie, a bénévolement réalisé les photographies.
- L'ASDASCS a financé les ingrédients et œuvré à l'information des différents intervenants.
- La ville de Saint Malo a mis à disposition son service imprimerie pour mettre au point la maquette et assurer l'impression de ce livret qui sera largement diffusé, auprès de publics qui souhaitent apprendre ou retrouver le plaisir de cuisiner malin et ce, avec peu d'ingrédients et d'ustensiles.
- Émilie, diététicienne, nous a donné des astuces pour mieux manger.
- Anne-Sophie a réalisé la maquette de la couverture.
- Michelle et Didier ont corrigé....

C'est grâce à l'investissement de tous et à l'autorisation de la DISP que ce livret a vu le jour. Simple, facile à consulter, nous espérons que vous prendrez plaisir à le feuilleter et à préparer les recettes qui vous sont proposées.

Les intervenants

« De tous les arts, celui qui nourrit le mieux son homme, est l'Art Culinaire. »
Pierre Dac

SOMMAIRE

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE SUR UN PRODUIT ALIMENTAIRE

- Les mentions obligatoires p. 1
- les dates de consommation

VOCABULAIRE PROFESSIONNEL DE LA CUISINE

- Termes techniques à utiliser en cuisine p. 2 à 5

RECETTES

- Pâte à bokits p. 6 à 7
- Pâte brisée p. 8 à 9
- Pâte à pizza p. 10 à 11
- Pâte sablée p. 12 à 13
- Croque Monsieur p. 14 à 15
- Gloubi p. 16 à 17
- Omelette Marco p. 18 à 19
- Pâtes au pesto p. 20 à 21
- Pizza p. 22 à 23
- Poulet frit épicé p. 24 à 25
- Quiche au thon p. 26 à 27
- Repas végétarien p. 28 à 29
- Salade composée de riz p. 30 à 31
- Taboulé p. 32 à 33
- Tartiflette au camembert p. 34 à 35

SOMMAIRE

RECETTES

- mayonnaise	p.36 à 37
- Sauce aïoli	p.38 à 39
- Sauce kebab	p.40 à 41
- Sauce samouraï	P.42 à 43
- Sauce tomate	p.44 à 45
- Sauce vinaigrette	p.46 à 47
- Beignets aux pommes	p.48 à 49
- Caramel beurre salé	p.50 à 51
- Crème caramel	p.52 à 53
- Gâteau yaourt	p.54 à 55
- Mœlleux au chocolat	p.56 à 57
- Pain perdu	p.58 à 59
- Riz au chocolat	p.60 à 61
- Salade de fruits	p.62 à 63
- Tarte tatin	p.64 à 65

CONVERSION DES POIDS ET DES MESURES

- Tableau des quantités	p.66
- Tableau des mesures	

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE

sur un produit alimentaire

VOICI TOUT CE QUE VOUS POUVEZ TROUVER SUR UNE ÉTIQUETTE :

Les mentions obligatoires

Les mentions obligatoires devant figurer sur l'emballage concernent :

- la dénomination ;
- la liste des ingrédients ;
- les substances provoquant des allergies ou des intolérances (arachides, lait, moutarde, poisson, céréales contenant du gluten, etc.) ;
- la quantité de certains ingrédients ou catégories d'ingrédients ;
- la quantité nette de denrée alimentaire ;
- la date de durabilité minimale ou la date limite de consommation ;
- les conditions particulières de conservation et/ou d'utilisation ;
- le nom ou la raison sociale et l'adresse de l'exploitant ou de l'importateur ;
- le pays d'origine ou le lieu de provenance pour certains types de viandes, le lait ou lorsque son omission est susceptible d'induire le consommateur en erreur ;
- un mode d'emploi, lorsque son absence rendrait difficile un usage approprié de la denrée alimentaire ;
- pour les boissons titrant plus de 1,2 % d'alcool en volume, le titre alcoométrique volumique acquis ;
- une déclaration nutritionnelle.

Les dates de consommation

DLC : La Date Limite de Consommation

DLV : La Date Limite de Vente

Elles indiquent jusqu'à quel moment le produit peut être consommé.

Cette date est reconnaissable grâce à l'indication suivante : « A consommer jusqu'au JJ/MM/AAAA ».

Elles concernent souvent des produits dits fragiles (la viande, le poisson, les produits laitiers).

DLUO : La Date Limite d'Utilisation Optimale

Elle est reconnaissable grâce à l'indication suivante « à consommer de préférence avant... ».

Cette mention est alors suivie :

- d'un jour et d'un mois spécifique lorsqu'elle concerne les produits dont la durabilité est inférieure à 3 mois,
- d'un mois et d'une année pour les produits dont la durabilité se situe entre 3 et 18 mois,
- et seulement d'une année pour les produits dont la durabilité est inférieure à 18 mois.

La DLUO, indique jusqu'à quelle date le produit peut être consommé tout en conservant ses qualités diététiques. Une fois la date dépassée, le produit verra peut-être son goût altéré mais pourra toujours être consommé s'il a été parfaitement conservé.

VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

de la cuisine

QUELQUES TERMES TECHNIQUES À UTILISER EN CUISINE :

A

Abaissier

Donner une certaine épaisseur à une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un laminoir.

Appareil

Mélange de différents éléments entrant dans la composition d'un plat.

(Ex: appareil à quiche, à biscuit, à crème prise)

Arroser

Verser sur une viande en cours de cuisson, sa graisse ou du beurre fondu, pour l'empêcher de sécher.

Assaisonner

Donner de la saveur à une préparation culinaire en lui ajoutant du sel, du poivre, ou des épices.

B

Beurrer

Enduire un moule, un plat, de beurre clarifié avec un pinceau, afin d'empêcher les aliments de coller.

Braiser

Cuire lentement au four dans une marmite et à court mouillement.

Bouquet garni

Queues de persil, thym, laurier et vert de poireaux ficelés solidement.

Brunoise

Légumes coupés en petits dés servant de garniture pour certains potages ou pour certaines sauces.

C

Ciseler

a) Faire de légères incisions à la surface d'un gros poisson ou de ses filets, pour en faciliter la cuisson.

b) Détailler en petits dés les oignons ou les échalotes (hacher).

Clarifier

a) Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

b) Faire fondre doucement du beurre au bain-marie, pour éliminer l'écume et les impuretés par décantation.

Concasser

Hacher grossièrement (persil, tomates, os, arêtes).

Coucher

Façonner des choux, des éclairs, ou des meringues sur une plaque à pâtisserie à l'aide d'une poche munie d'une douille.

D

Déglacer

Liquéfier les sucres caramélisés au fond d'un récipient de cuisson en ajoutant un liquide (eau, fond, vin, etc...)

Dégraisser

Éliminer à l'aide d'une petite louche la graisse qui se forme à la surface d'un fond, d'une sauce, d'un bouillon.

Dénervé

Éliminer les parties nerveuses d'une viande ou les tendons d'une volaille.

Duxelle

Préparation à base de champignons de paris finement hachés et étuvés au beurre avec de l'oignon et de l'échalote ciselés (base de nombreuses farces).

E

Ecaler

Éliminer la coquille des œufs durs.

Emincer

Couper en tranches fines et minces (oignons, poireaux, champignons, etc...)

Egoutter

Éliminer une partie de l'eau imprégnant un aliment en le plaçant dans une passoire, dans un chinois ou sur un tamis.

Eplucher

Éliminer les parties non comestibles d'un aliment.

F

Frémir

Faire bouillir très lentement.

Fontaine

Disposer la farine en forme de couronne (puits) sur un marbre à pâtisserie.

Fraiser

Rendre une pâte (brisée, sablée) plus homogène en l'écrasant et en la poussant devant soi sur le marbre à pâtisserie , avec la paume de la main.

Frir

Technique de cuisson qui consiste à immerger un aliment dans un bain d'huile chauffé à une température variant en fonction de la nature de l'aliment à traiter.

G

Gratiner

Saupoudrer une préparation de gruyère, de parmesan puis l'exposer sous la salamandre afin d'obtenir une coloration dorée et brillante.

Griller

Exposer un aliment (viande, poisson, volaille) à l'action de la chaleur rayonnante d'une salamandre, d'un gril (électrique ou à gaz).

H

Habiller

Phases préliminaires de la préparation d'une volaille ou d'un poisson avant la mise en cuisson.

- Pour une volaille: étirer, flamber, parer, vider, brider, préparer les abatis
- Pour un poisson : écailler, ébarber, vider, laver, éponger

Hacher

Réduire en petit morceaux à l'aide d'un couteau ou d'un robot électrique (mixeur).

I

Inciser

Faire des incisions peu profondes à la surface d'un poisson pour en faciliter sa cuisson.

J

Julienne

Fins filaments de carottes, navets, truffes, champignons, zeste de citron ou d'orange.

L

Larder

Traverser de part en part une grosse pièce de viande à l'aide d'une lardoire garnie de lanières de lard.

Lier

Donner une certaine consistance à un fond, une sauce ou un potage en ajoutant un élément de liaison (amidon, fécule, jaune d'œuf, etc..).

M

Macérer

Mettre des fruits à tremper dans de l'alcool (éventuellement sucré) afin qu'ils s'imprègnent du parfum (zestes d'oranges, fruits confits, etc...).

Mariner

Mettre un aliment (viande, gibier, poisson) dans une marinade, dont la composition diffère selon l'aliment à traiter, le but étant dattendrir et de parfumer les chairs.

Mirepoix

Garniture aromatique taillée en dés et rissolée, composée généralement de carottes, d'oignons, de céleri, de poitrine de porc et d'un bouquet garni.

Mijoter

Cuire doucement et régulièrement.

N

Napper

Recouvrir uniformément une préparation, avec une sauce ou une crème.

P

Persillade

Mélange de pain de mie tamisé, d'ail et de persil haché (tomate à la provençale, carré d'agneau persillé).

Pocher

Cuire un aliment en immersion dans un liquide (eau, fond, fumet, sirop, etc...)

Poêler

Cuire grosse pièce de viande ou de volaille en les plaçant dans un récipient creux avec un couvercle et sur une garniture aromatique suée au beurre.

Pousser

Faire augmenter le volume d'une pâte (levée) en favorisant la fermentation réalisée par les levures.

R

Réduire

Concentrer un liquide en évaporant une partie de l'eau par ébullition.

Relever

Rehausser la saveur d'un mets à l'aide d'épices ou de condiments.

Rissoler

Faire sauter un aliment dans un peu de matière grasse et en le colorant.

S

Salpicon: Éléments détaillés en petit dés.

Saisir

Démarrer la cuisson d'un aliment à feu vif.

Singer

Saupoudrer un ragoût de farine pour en assurer la liaison.

T

Tailler

Terme général pour découper.

Tourner

Donner une forme régulière et arrondie à certains légumes pour améliorer la présentation et régulariser la cuisson.

Travailler

Mélanger vigoureusement une pâte ou un appareil à l'aide d'une spatule en bois ou d'un batteur mélangeur.



Pâte à bokits

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	2h
Cuisson	5mn
Temps Total	2h15

PÂTE À BOKITS (PAIN) (pour 4-6 pers.)

7

INGRÉDIENTS

- 370gr de farine
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure
- 5cl de lait
- Huile pour friture (Tournesol)

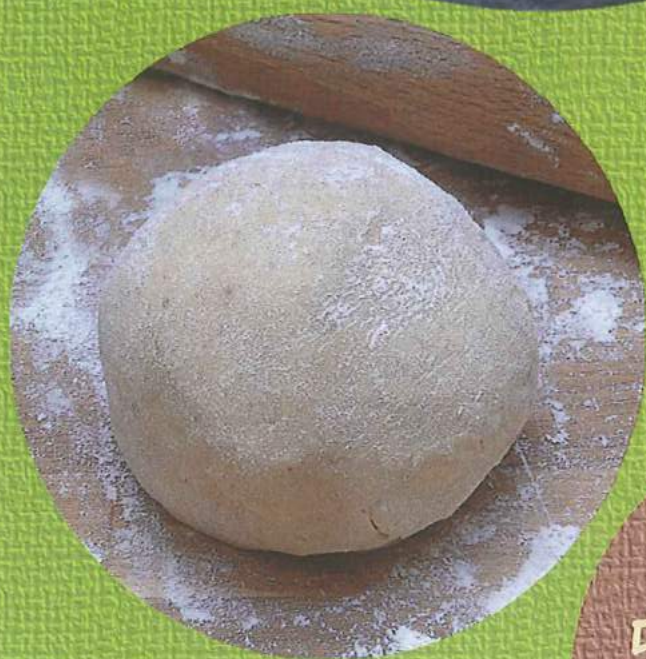
USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 spatule en bois

PRÉPARATION

- 1) Mélanger dans un grand récipient la farine, le sel, la levure, puis incorporer l'eau et le lait tout en mélangeant.
- 2) En faire une boule puis laisser reposer à température ambiante.
- 3) Diviser votre pâte suivant le nombre de boukits que vous voulez faire.
- 4) Ecraser la pâte 2cm d'épaisseur environ et 15cm de diamètre.
- 5) Les cuire dans de l'huile chaude 1 à 2mn sur chaque face (les retourner à la mi-cuisson).

Le conseil d'Emilie : préférer l'huile d'arachide pour la cuisson



Pâte Brisée

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	2h
Temps Total	2h10

PÂTE BRISÉE (pour 1 tarte)

9

INGRÉDIENTS

- 250gr de farine
- 125gr de beurre
- 1 pincée de sel
- 5cl d'eau ($\frac{1}{4}$ de verre d'eau)

USTENSILES NÉCESSAIRES

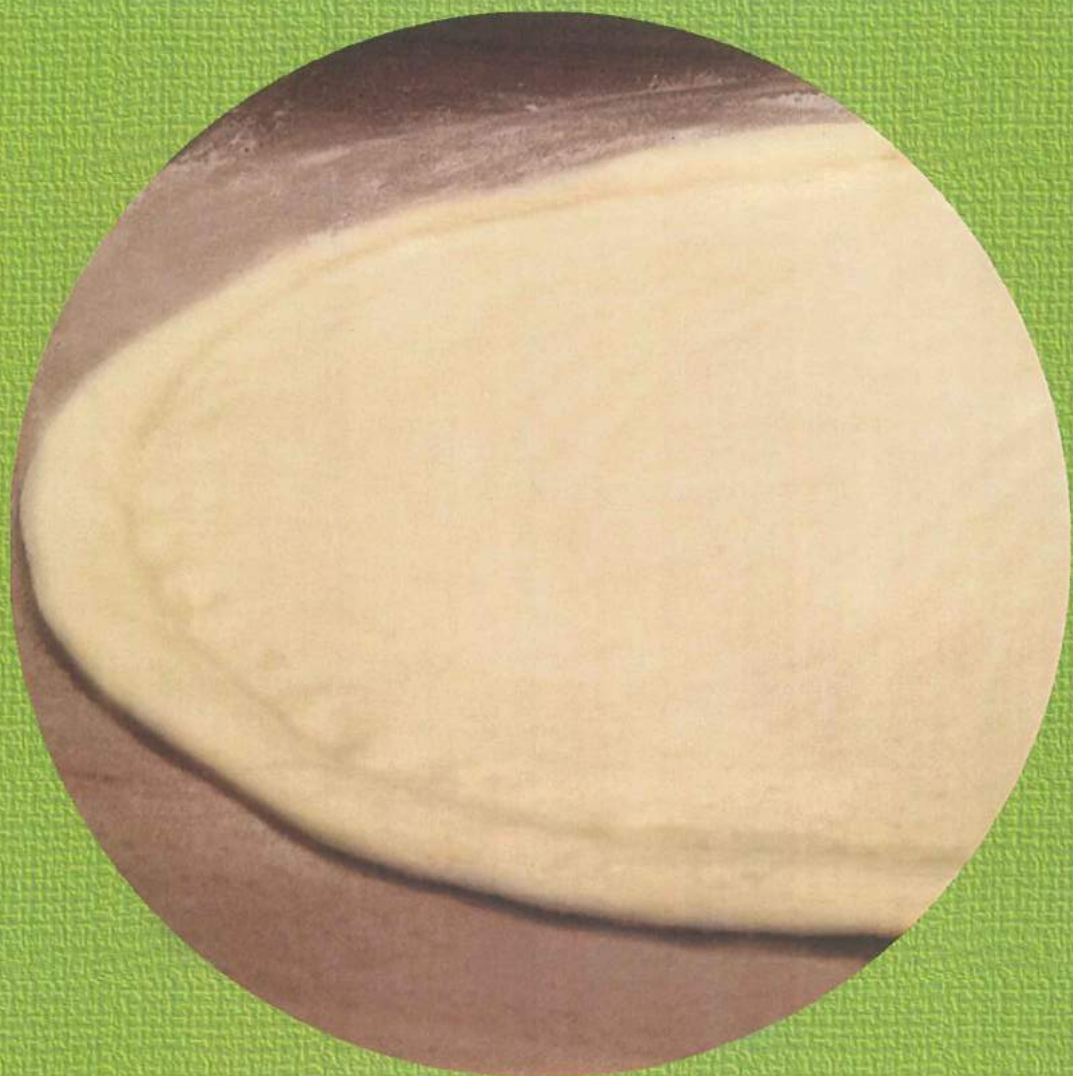
- 1 récipient, 1 rouleau à pâtisserie

PRÉPARATION

Attention : Le beurre doit être sorti du frigo 3 heures avant, Il ne doit pas être fondu mais en pommade.

- 1) Mélanger la farine et le sel dans un plat.
- 2) Ajouter le beurre puis incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
- 3) Incorporer rapidement l'eau puis fraiser la pâte pour en faire une boule.
- 4) Pour étaler sans problème, étaler la pâte sur du papier cuisson.
- 5) Eviter de garder la pâte au frigo, car elle durcit.

Le conseil d'Emilie : On peut remplacer 125gr de farine blanche par 125gr de farine semi-complète.



Pâte à pizza

Difficulté Facile

Préparation 5mn

Repos 2h

Cuisson 20mn

Temps Total 2h25

PÂTE À PIZZA (pour 6 pers.)

11

INGRÉDIENTS

- 300gr de farine
- 1 pincée de sel
- 20gr de levure (du boulanger)
ou 1 sachet de levure boulangère
- 20cl d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe d'huile
d'olive

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 spatule en bois

PRÉPARATION

- 1) Mettre la farine dans un grand saladier, puis ajouter successivement le sel, la levure boulangère et l'huile d'olive.
- 2) Verser petit à petit l'eau tiède tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Remuer longuement jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier.
- 3) Laisser reposer la pâte pendant 1h en couvrant le saladier avec un torchon dans un endroit chaud.
- 4) Après le temps de repos, déposer de la farine sur votre plan de travail y déposer la pâte à pizza et travailler la pâte comme on travaillerait une pâte à pain, façonner votre pizza au dimension de votre plaque à four ou l'idéal, c'est de déposer la pâte sur du papier cuisson et après agrémenter votre pizza selon vos envies ou vos restes dans le frigo.

Le conseil d'Émilie : Essayer d'incorporer de la farine complète ou semi-complète à la recette pour l'apport en minéraux



Pâte Sablée

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Repos	20mn
Cuisson	20mn
Temps Total	55mn

PÂTE SABLÉE (pour 1 tarte)

13

INGRÉDIENTS

- 250gr de farine
- 125gr de beurre
- 1 pincée de sel
- 5cl d'eau ($\frac{1}{4}$ de verre d'eau)
- 1 jaune d'œuf
- 70gr sucre en poudre

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 2 récipients, 1 rouleau à pâtisserie ou 1 bouteille

PRÉPARATION

- 1) Blanchir le jaune d'œuf avec le sucre puis rajouter le lait.
- 2) Dans un récipient mettre la farine, le sel, rajouter le beurre en petits morceaux puis écraser le beurre et la farine ensemble en frottant légèrement les mains.
- 3) Ensuite faire une fontaine dans votre récipient avec la farine et rajouter le mélange sucre+œuf+lait.
- 4) Mélanger le tout et fraiser la pâte.
- 5) Former une boule et laisser reposer avant d'étaler.



Croque Monsieur

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	10mn
Temps Total	20mn

CROQUE MONSIEUR (pour 2 pers.)

15

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- du gruyère râpé
- 20 cl de crème fraîche
- du beurre

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque à induction, 1 couteau, 1 poêle.

PRÉPARATION

- 1) Étaler la crème fraîche sur un côté des 2 tranches de pain de mie.
- 2) Rajouter du gruyère râpé.
- 3) Couper 1 tranche de jambon en deux et la mettre par dessus.
- 4) Déposer la 2^{ème} tranche de pain de mie.
- 5) Cuire sur la poêle avec un peu de beurre (cuire des deux côtés).

Le conseil d'Émilie : préférez l'huile de tournesol ou la margarine oméga 3 à la place du beurre



Gloubi

Difficulté	Facile
Préparation	20mn
Repos	25mn
Temps Total	45mn

INGRÉDIENTS

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ● 2 steaks hachés | ● 200 gr de chips |
| ● 1 oignon | ● 50 gr de gruyère râpé |
| ● ½ poivron | ● 20 cl de sauce tomate |
| ● 4 œufs | ● Beurre |

USTENSILES NÉCESSAIRES

- plaque induction, 2 poêles, 1 couteau,

PRÉPARATION

- 1) Émincer les oignons finement, et couper les poivrons en dés.
- 2) Émietter les chips.
- 3) Hacher le steak en morceaux.
- 4) Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 5) Cuire les oignons, les poivrons pendant 5mn puis rajouter les steaks et laisser cuire 5mn tout en mélangeant.
- 6) Ajouter la sauce tomate et assaisonner.
- 7) Une fois cuit, débarrasser dans un récipient.
- 8) Faire le montage dans une poêle.
- 9) Faire fondre le beurre dans la poêle.
- 10) Déposer les chips émiettées au fond de la poêle puis rajouter toute la préparation cuite (oignons, poivron, steak). Ajouter dessus, une couche de gruyère râpé.
- 11) Puis remettre une couche de chips par-dessus.
- 12) Battre les œufs en omelette et les verser par-dessus.
- 11) Laisser cuire 5 à 10 minutes de chaque côté en mettant une poêle par dessus.

Le conseil d'Emilie : ça marche aussi sans les chips !



Omelette Marco

Difficulté Facile

Préparation 15mn

Cuisson 15 à 20mn

Temps Total 25mn

OMELETTE MARCO (pour 2 pers.)

INGRÉDIENTS

- 4 à 5 œufs
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1/2 poivron
- 1/2 chorizo
- 50gr de beurre
- Tomates cerises

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 spatule en bois, 1 fourchette ou 1 fouet, 1 plaque induction, 1 poêle

PRÉPARATION

- 1) Battre les œufs à la fourchette, saler et poivrer.
- 2) Faire chauffer le beurre dans une poêle puis faire suer l'échalote ciseler, rajouter l'ail haché et le poivron coupé en petits dés, laisser cuire à feu doux pendant 10mn.
- 3) Verser les œufs dans la poêle à feu vif, baisser le feu et laisser cuire doucement pendant 5 à 10mn selon votre goût.
- 3) Rajouter des tranches fines de chorizo et ou des tomates cerises coupées en deux.

Le conseil d'Emilie : Possibilité de remplacer le chorizo par un légume ou des lanières de jambon



Pâtes au Pesto

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	10mn
Temps Total	20mn

PÂTES AU PESTO (pour 2 pers.)

21

INGRÉDIENTS

- 150g à 200gr de spaghettis ou d'autres sortes de pâtes
- 30 gr de parmesan
- 50 gr de basilic frais
- 1/2 citron pressé
- 1 gousse d'ail

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque à induction, 1 couteau, 1 casserole, 1 passoire, 1 récipient

PRÉPARATION

- 1) Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée.
- 2) Dans un récipient, piler ou hacher le basilic avec l'ail jusqu'à obtention d'une crème lisse puis ajouter l'huile peu à peu en fouettant.
- 3) Rajouter le parmesan râpé, assaisonner et mélanger.
- 4) Égoutter les pâtes, mélanger avec le pesto et servir.

Le conseil d'Émilie : N'oubliez pas de consommer une crudité en entrée ou un fruit en dessert pour équilibrer votre repas



Pizza

Difficulté	Moyen
Préparation	10mn
Repos	20mn
Temps Total	30mn

INGRÉDIENTS

- Pâte à pizza
(préparée 2 heures avant la cuisson)
- 20 cl de sauce tomate
- 2 boîtes moyennes de thon ou
du jambon du poulet etc.....
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron vert
- 100 gr de gruyère râpé
- Olives noires

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 2 plaques à induction, 1 couteau, 1 rouleau pâtisserie ou
1 bouteille, 2 poêles, 1 planche à découper

PRÉPARATION

- 1) Sur votre plan de travail, étaler un peu de farine afin que la boule ne colle pas.
- 2) Saupoudrer votre boule d'un peu de farine et la sortir du saladier. Avec un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte et faire un disque du même diamètre que votre poêle.
- 3) Poser la pâte dans votre poêle, avec en dessous du papier sulfurisé ou à défaut de la farine, pour que la pâte ne reste pas collée à la cuisson.
- 4) Étaler la sauce tomate sur la pâte, (2 à 3 mm d'épaisseur de sauce).
- 5) Répartir ensuite la garniture sur la surface. Faire de même avec le fromage, jusqu'à couvrir correctement toute la surface. Enfin placer les olives.
- 6) Rajouter une autre poêle par-dessus pour la cuisson avec une autre plaque induction pour faire un effet four. Laisser cuire 15 à 20mn selon la cuisson désirée.

Le conseil d'Emilie : Ajoutez 1 fruit en dessert et votre repas sera équilibré !



Poulet Frit épicé

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	35mn
Temps Total	45mn

POULET FRIT ÉPICÉ (pour 4 pers.)

25

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 4 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de piment de Cayenne + de curry
- 20 cl de lait
- 3 œufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 casserole, 1 saladier, 1 plaque induction, 1 couteau, 1 fouet

PRÉPARATION

- 1) Couper les cuisses en deux et rajouter les épices dessus.
- 2) Cuire les cuisses dans une poêle avec un peu de beurre, puis les mettre au frais une fois cuites.
- 3) Préparer une pâte avec 2 jaunes d'œufs, 1 œuf entier, 4 cuillères de farine, du sel, du poivre, du piment de cayenne, 4 cuillères à soupe d'huile + 20cl de lait.
- 4) Enrober les cuisses avec cette pâte.
- 5) Les frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et les égoutter sur du papier absorbant.
- 6) Pour finir, accompagner avec de la salade verte et une sauce de votre choix (samouraï, aïoli, mayonnaise).

Le conseil d'Emilie : pour éviter un surplus calorique, préférer la moutarde en accompagnement. Pensez à utiliser l'huile d'arachide pour la friture.



Quiche au Thon

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	35mn
Temps Total	45mn

QUICHE AU THON (pour 2 à 4 pers.)

27

INGRÉDIENTS

- Une pâte Brisée
(préparée 2 heures avant la cuisson)
- 2 boîtes moyennes de thon
ou 1 grande
- 1 oignon
- 1 tomate
- 50 gr de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 20 cl de crème fraîche

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque induction, 1 poêle, 1 couteau, 1 rouleau à pâtisserie
ou 1 bouteille, 1 spatule en bois

PRÉPARATION

- 1) Émincer l'oignon et le faire suer dans une poêle avec un peu de beurre.
- 2) Rajouter le thon émietté puis salé, poivré, verser la crème fraîche puis laisser mijoter 5mn. régulièrement.
- 3) Abaisser la pâte puis l'étaler sur la poêle chemisée.
- 4) Etaler la moutarde sur la pâte puis rajouter la mixture.
- 5) Couper des tranches fines de tomates puis les disposer par-dessus.
- 6) Ajouter le gruyère râpé.
- 7) Rajouter une autre poêle par-dessus pour la cuisson.
- 8) Laisser cuire 30 à 35mn.

Le conseil d'Emilie : Possibilité de remplacer 1 boîte de thon par 2 œufs



Repas végétarien

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Repos	20mn
Temps Total	35mn

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 gr de raisins secs
- 2 pots de yaourt de semoule
- 1 pincée de sel
- 4 pommes de terre cuites
- 1 oignon
- 1/2 poivron
- 2 tomates

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 couteau, 1 casserole, 1 plaque induction, 1 fourchette

PRÉPARATION

1) Semoule :

Mettre la semoule avec le raisin dans un récipient, rajouter l'huile d'olive et une pincée de sel et bien mélanger.

2) Recouvrir la semoule d'eau bouillante et mélanger avec une fourchette.

3) Eplucher et émincer l'oignon, le faire suer dans du beurre puis rajouter le poivron et la tomate coupés en morceaux, laisser cuire à découvert pendant 10mn.

4) Rajouter des pommes de terre cuites en morceaux dans la mixture puis assaisonner à votre goût.

Le conseil d'Emilie : Vous pouvez remplacer les pommes de terre par une petite boîte de pois chiches pour obtenir l'équivalence protidique d'une viande



Salade composée de riz

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Cuisson	10mn
Repos (frigo)	30mn
Temps Total	55mn

SALADE COMPOSÉE DE RIZ (pour 2 pers.)

31

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt de riz
- 2 œufs
- 1 avocat
- 2 tomates
- 6 cornichons
- 1/2 chorizo
- vinaigrette ou mayonnaise

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 saladier, 1 casserole, 1 couteau,

PRÉPARATION

- 1) Cuire le riz dans une casserole avec de l'eau salée.
- 2) Le mettre à refroidir.
- 3) Cuire les œufs: départ à l'eau froide, une fois l'eau en ébullition baisser le feu et laisser cuire pendant 10 mn.
- 4) Couper les tomates, l'avocat, les cornichons, le chorizo en morceaux et mélanger le tout avec le riz puis rajouter l'assaisonnement au dernier moment.

Le conseil d'Emilie : possibilité de remplacer le chorizo par des dés de jambon (moins gras)



Taboulé

Difficulté	Facile
Préparation	30mn
Repos	2h
Temps Total	2h30

INGRÉDIENTS

- 2 pots de yaourt de semoule
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 poivron
- ½ concombre
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron

USTENSILES NÉCESSAIRES

- saladier + 1 couteau + 1 fourchette + 1 cuillère

PRÉPARATION

- 1) Verser la semoule dans un saladier.
- 2) Recouvrir la semoule avec ½ verre d'eau bouillante et bien mélanger avec une fourchette. Laisser tremper pendant 5mn.
- 3) Éplucher, laver, couper en petits dés, tomates, concombre, poivron, oignon.
- 4) Émincer finement la menthe.
- 5) Dans le saladier mélanger tous les ingrédients avec la semoule.
- 6) Incorporer le jus de citron et l'huile d'olive puis mettre le sel, le poivre.
- 7) Bien mélanger l'ensemble.
- 8) Laisser reposer le taboulé au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures avant de servir.

*Le conseil d'Emilie : En entrée ou en accompagnement, un plat idéal pour faire le plein d'énergie.
Possibilité de remplacer la semoule par du quinoa pour se rapprocher du taboulé libanais.*

DESSERT OF THE DAY
SOUP OF THE DAY



*Tartiflette
au Camembert*

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Repos	35mn
Temps Total	45mn

TARTIFLETTE AU CAMEMBERT (pour 2 pers.)

35

INGRÉDIENTS

- 400gr de pommes de terre
- 150gr de lardons
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 4 camemberts (portion)

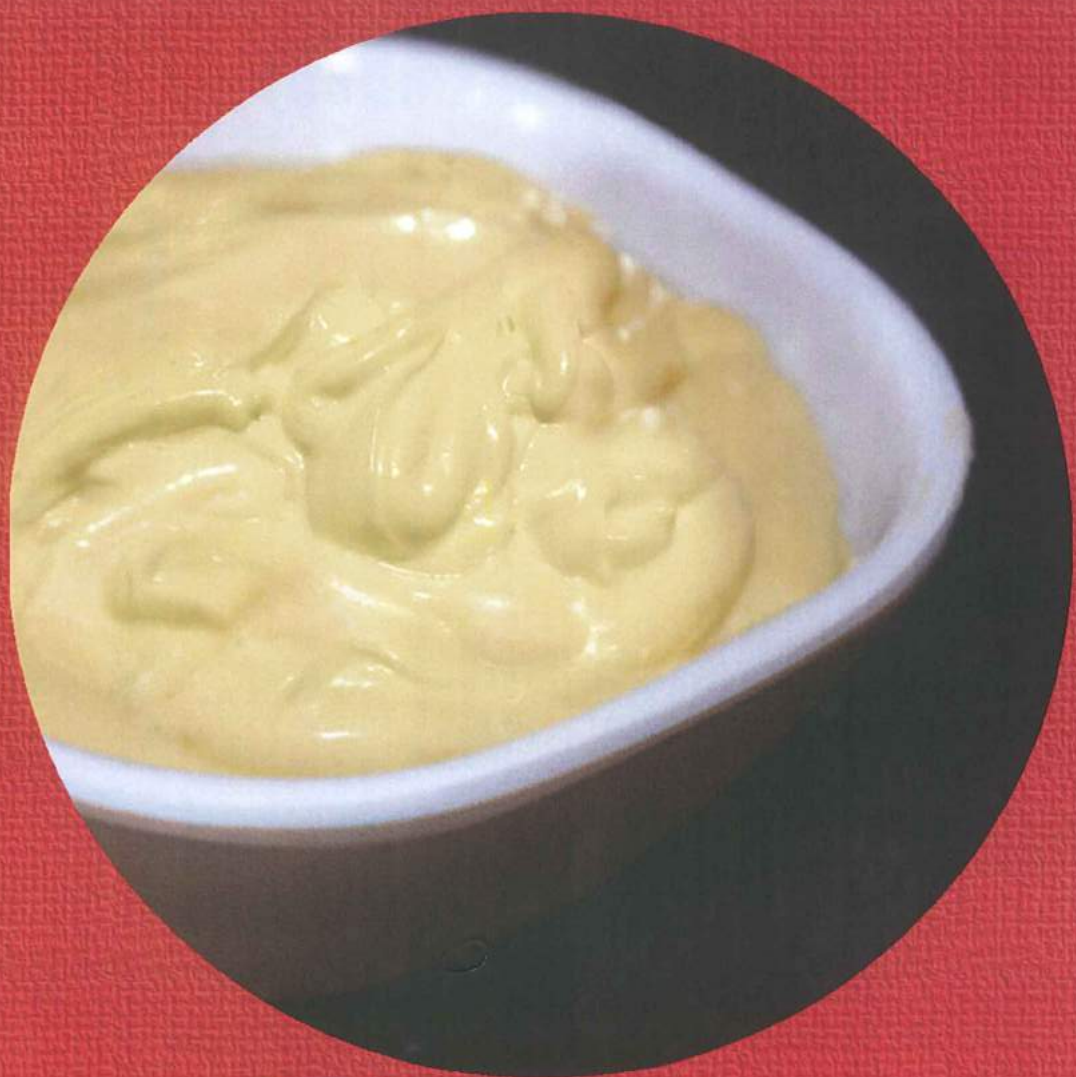
USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque induction, 1 poêle, 1 couteau, 1 casserole, 1 spatule en bois

PRÉPARATION

- 1) Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 minutes, puis les éplucher et les couper en rondelles.
- 2) Émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Puis ajouter les lardons fumés et laisser également revenir à feu assez doux (une dizaine de minutes) en remuant régulièrement.
- 3) Rajouter la crème fraîche .
- 4) Ensuite rajouter vos pommes de terre coupées dans la poêle puis mélanger.
- 5) Couper en morceaux les camemberts et laisser cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Le conseil d'Emilie : faire revenir les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour éviter le beurre cuit (nocif pour la santé)



Mayonnaise

Difficulté	Facile
Repos	30mn
Préparation	5mn
Temps Total	35mn

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 10 cl d'huile (2/3 d'un verre à moutarde)
- 1/2 cuillère à café de citron ou de vinaigre
- Sel, poivre

USTENSILES NÉCESSAIRES

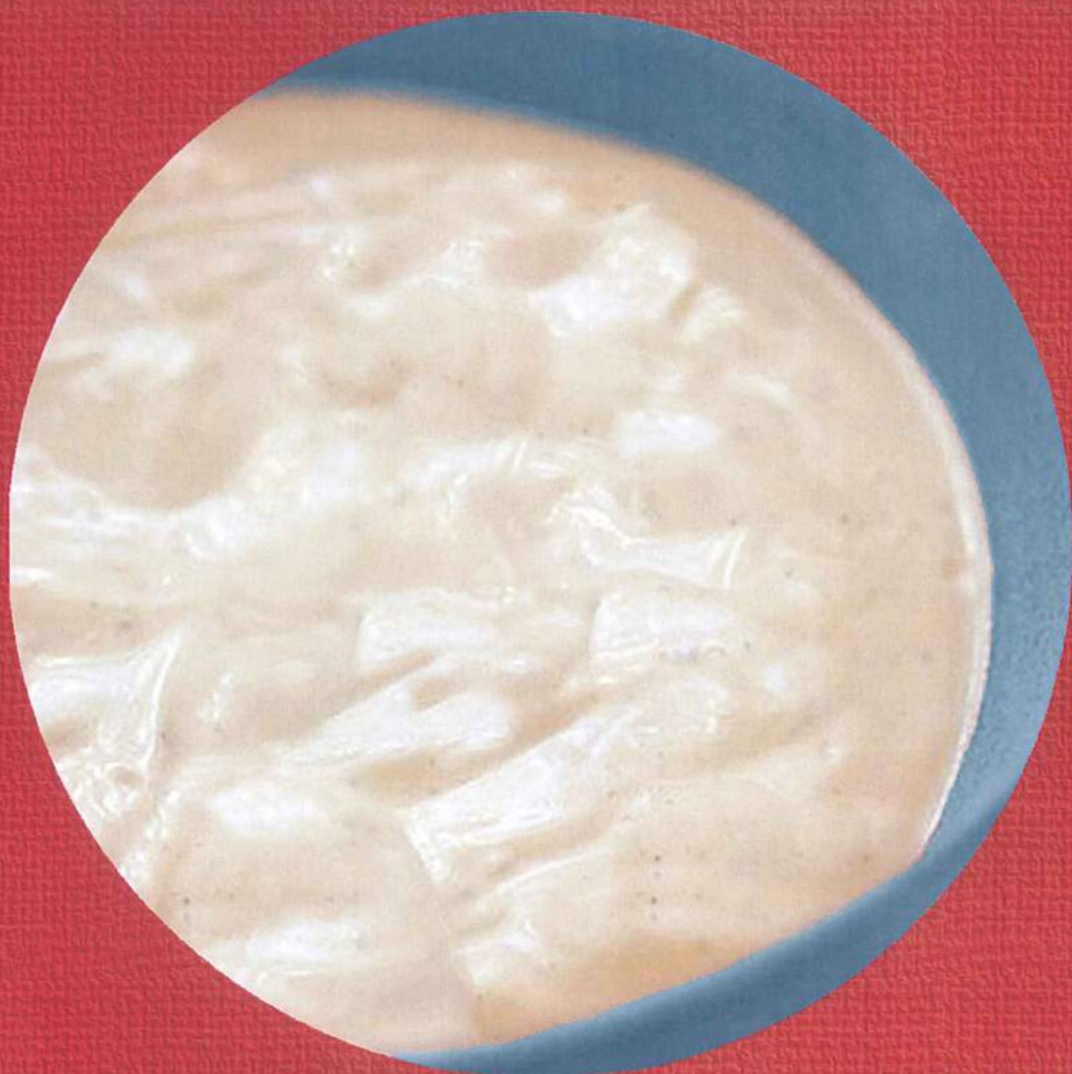
- 1 bol ou 1 récipient, 1 fourchette, ou 1 fouet

PRÉPARATION

- 1) Les ingrédients (L'œuf, la moutarde et l'huile) doivent être à température ambiante. Casser l'œuf et séparer le jaune et le blanc.
- 2) Mélanger le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit épaissir.

A conserver 1 journée au frais

Le conseil d'Emilie : A partager, ne pas en abuser !



Sauce aioli

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Cuisson	30mn
Temps Total	40mn

SAUCE AÏOLI (pour 2 pers.)

39

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- 3 gousses d'ail
- 1 pomme de terre cuite hachée
- sel, poivre

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 couteau, 1 récipient, 1 fouet ou une fourchette

PRÉPARATION

- 1) Mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde.
- 2) Ajouter l'ail et la pomme de terre cuite hachée.
- 3) Battre fermement le tout en ajoutant l'huile d'olive.
- 4) Une fois la sauce ferme, ajouter le jus de citron et assaisonner.

Le conseil d'Emilie : A consommer ponctuellement, sans abus



Sauce Kebab

Difficulté	Facile
Préparation	5mn
Repos	30mn
Temps Total	35mn

SAUCE KEBAB (pour 4 pers.)

41

INGRÉDIENTS

- 2 yaourts ou du fromage blanc
- 2 cuillères à café de mayonnaise
- 1/2 citron pressé
- 1 pincée de piment doux
- 1 gousse d'ail haché
- 1 échalote ciselée
- 1 cuillère à café de menthe fraîche ou de la ciboulette
- Sel, poivre

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 couteau, 1 récipient, 1 fouet ou une fourchette

PRÉPARATION

- 1) Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un récipient.
- 2) Ciseler finement l'échalote, l'ail et la menthe fraîche.
- 3) Puis assaisonner à votre goût.

Le conseil d'Emilie : sans mayonnaise c'est aussi très bon !



Sauce yamourai

Difficulté Facile

Préparation 5mn

Repos 30mn

Temps Total 35mn

SAUCE SAMOURAÏ (pour 4 pers.)

43

INGRÉDIENTS

- 5 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café d'harissa
- Sel, poivre

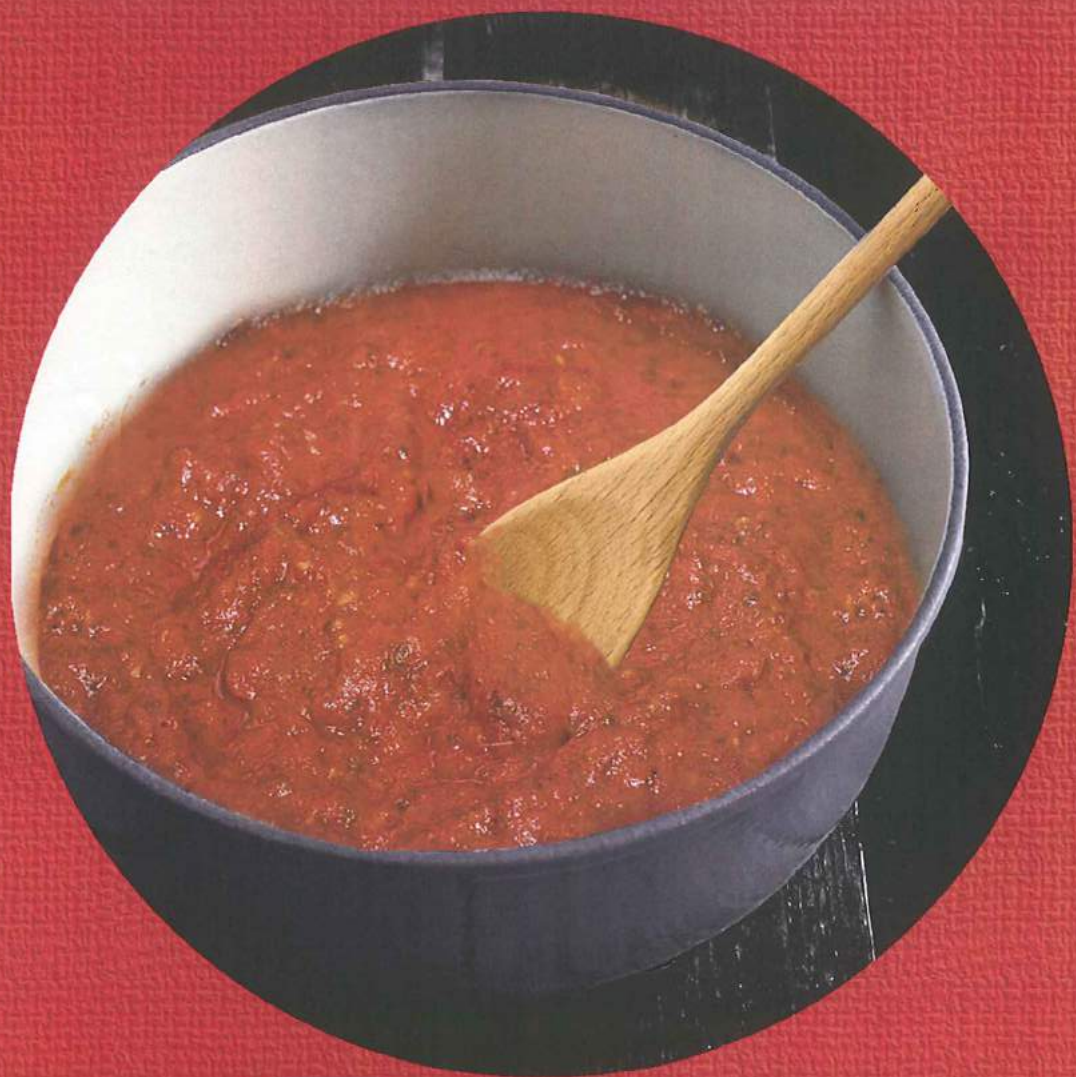
USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 fouet ou une fourchette

PRÉPARATION

- 1) Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un récipient.
- 2) Puis assaisonner à votre goût.

Le conseil d'Emilie : A consommer ponctuellement, sans abus



Sauce tomate

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Cuisson	25mn
Temps Total	35mn

SAUCE TOMATE (pour 1 pizza)

45

INGRÉDIENTS

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ● 3 tomates | ● Basilic |
| ● 1/2 oignon | ● 1 pincée de sel |
| ● 1 gousse d'ail | ● 1 pincée de poivre |
| ● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive | ● 1 cuillère à café de sucre en poudre |

USTENSILES NÉCESSAIRES

- Plaque à induction, casserole, 1 couteau, 1 spatule en bois

PRÉPARATION

- 1) Éplucher puis hacher l'oignon, l'ail.
- 2) Monder, couper les tomates en morceaux et les mettre à égoutter.
- 3) Faire suer l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive.
- 4) Rajouter les tomates.
- 5) Hacher le basilic puis rajouter à la préparation.
- 6) Laisser mijoter pendant 20 à 30mn.
- 7) Assaisonner sel, poivre, sucre à mi-cuisson.

Le conseil d'Emilie : A consommer sans modération pour accompagner les pâtes, le riz ou les pommes de terre.



Sauce Vinaigrette

Difficulté	Facile
Préparation	5mn
Temps Total	5mn

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 bol, 1 fourchette, ou 1 fouet

PRÉPARATION

- 1) Mélanger vinaigre + moutarde + sel + poivre.
- 2) Incorporer l'huile tout en mélangeant.
- 3) Vérifier l'assaisonnement.

Le conseil d'Emilie : c'est là qu'il y a des calories, si vous souhaitez contrôler votre poids, il suffit de remplacer 1 c. à soupe d'huile par 1 c. à soupe d'eau



beignets aux pommes

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Cuisson	5mn
Temps Total	15mn

INGRÉDIENTS

- 150 gr de farine
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 2 pommes
- du sucre en poudre
- Utiliser de l'huile de tournesol ou d'arachide pour la cuisson

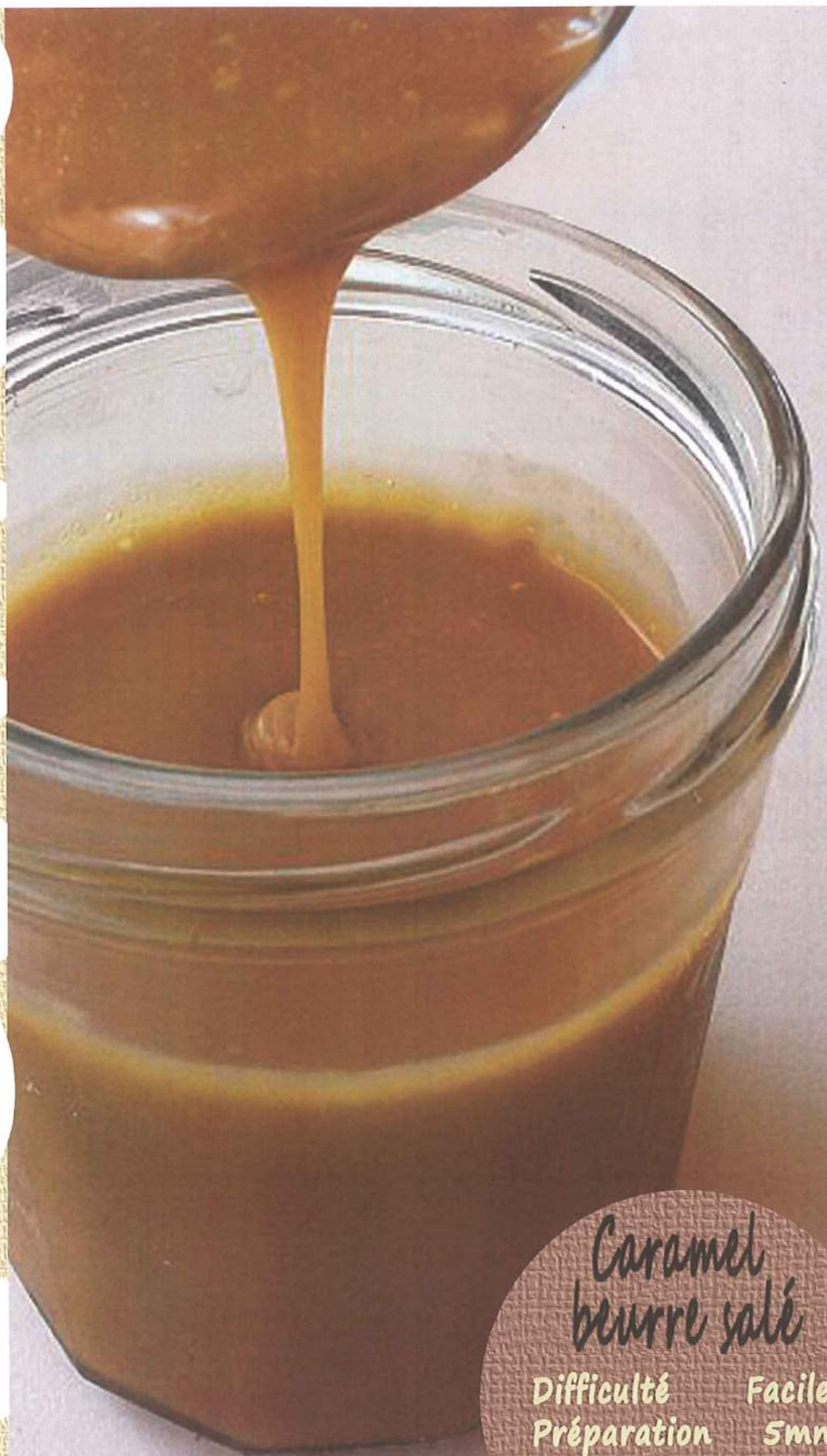
USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 couteau, 1 récipient, 1 fouet ou une fourchette, 1 casserole, 1 plaque à induction

PRÉPARATION

- 1) Dans un récipient, verser la farine et la levure. Mettre les deux jaunes d'œufs et une pincée de sel puis mélanger.
- 2) Ajouter le lait progressivement. Quand la pâte est homogène, ajouter les deux blancs d'œufs battus en neige.
- 3) Peler les pommes et les vider puis les couper en rondelles régulières.
- 4) Tremper les rondelles dans la pâte et les faire frire dans de l'huile chaude.
- 5) Déposer les beignets dans une assiette sur du papier absorbant.
- 6) Saupoudrer les beignets de sucre en poudre.

Le conseil d'Emilie : utiliser uniquement l'huile d'arachide pour les fritures, elle supporte mieux les fortes températures



Caramel beurre salé

Difficulté	Facile
Préparation	5mn
Cuisson	10mn
Temps Total	15mn

CARAMEL BEURRE SALÉ (pour 1 à 2 pers.)

51

INGRÉDIENTS

- 50 gr de beurre 1/2 sel
- 100gr de sucre en poudre
- 15 cl de crème fraîche liquide

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque à induction, 1 couteau, 1 casserole ou une poêle, 1 spatule en bois, 1 récipient ou un bol.

PRÉPARATION

- 1) Mettre le sucre dans une poêle et le faire chauffer.
- 2) Attendre la caramélisation (blond foncé) et retirer du feu.
- 3) Ajouter la crème liquide chaude.
- 4) Ajouter 50gr de beurre.
- 5) Remettre sur la plaque.
- 6) Bien mélanger jusqu'à ce que la crème soit lisse.
- 7) Transvaser le caramel dans un récipient et le mettre au réfrigérateur.

Le conseil d'Émilie : Les crêpes s'accompagnent très bien avec ce caramel typiquement breton.



Crème Caramel

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Cuisson	45mn
Repos	1h
Temps Total	2h

INGRÉDIENTS

- 1/2L de lait
- 4 œufs
- 100gr de sucre
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- caramel : 100gr de sucre, 5cl d'eau

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 fourchette ou 1 fouet, 1 plaque induction, 1 poêle, bols ou ramequins, 1 casserole

PRÉPARATION

Caramel

- 1) Verser le sucre dans une casserole y rajouter l'eau puis porter à ébullition et laisser cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un caramel blond..

Faire chauffer le lait

- 2) Dans un saladier mettre les 4 œufs et le sucre, mélanger et faire blanchir l'appareil.
- 3) Une fois le lait chaud le mettre sur l'appareil et mélanger.
- 4) Mettre du caramel liquide dans le fond des ramequins ou des bols puis remplir avec l'appareil.
- 5) Mettre les ramequins dans un plat ou dans une casserole, mettre de l'eau à mi-hauteur des ramequins pour une cuisson au bain marie.
- 6) Pour finir
Les mettre à cuire pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant avec une pointe de couteau. Laisser refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.

Le conseil d'Emilie : Attention à ne pas cumuler les préparations à base d'œufs (il est conseillé de ne pas consommer plus de 7 œufs par semaine)



Gâteau yaourt

Difficulté	Facile
Préparation	5mn
Cuisson	35mn
Temps Total	40mn

GÂTEAU YAOURT (pour 4 pers.)

55

INGRÉDIENTS

- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pot de yaourt (20cl)
- 1/2 pot d'huile
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 2 œufs

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 fourchette ou 1 fouet, 1 plaque induction, 1 poêle

PRÉPARATION

- 1) Mélanger tout simplement les ingrédients un à un, dans l'ordre ci-dessus.
- 2) Verser la pâte dans une poêle.
- 3) Vous pouvez rajouter des fruits (pommes, poires etc.....)
- 4) Puis, faire cuire sur la plaque induction pendant 30 min environ.
- 5) Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

Le conseil d'Emilie : on peut réduire la quantité de sucre à 1.5 pot à yaourt



Moelleux au chocolat

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Cuisson	30mn
Temps Total	45mn

INGRÉDIENTS

- 125 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 4 œufs
- 200 gr de chocolat en tablette
- 125 gr de sucre
- 1/2 sachet de levure

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 couteau, 1 récipient, 1 fouet ou une fourchette, 1 casserole, 1 ou 2 plaques à induction, 1 ou 2 poêles

PRÉPARATION

- 1) Casser le chocolat en carrés et les faire fondre au bain-marie.
- 2) Faire fondre le beurre dans une casserole sans le laisser bouillir.
- 3) Dans un saladier, battre les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Mettre le beurre, fouetter de nouveau. Ajouter la farine en une fois, puis le chocolat fondu. Mélanger bien..
- 4) Verser la pâte dans une poêle (ou moule, casserole) beurrée et farinée.
- 5) 2 modes de cuisson :
Laisser cuire tout doucement sur la plaque à induction pendant 45mn environ avec un couvercle par-dessus.
Ou
Cuire avec 2 plaques à induction et 2 poêles pendant 30 mn
Une fois cuits, patienter 5 minutes avant de démouler les fondants.

Le conseil d'Emilie : à déguster après un repas non gras



Pain perdu

Difficulté	Facile
Préparation	5mn
Cuisson	5mn
Temps Total	10mn

INGRÉDIENTS

- 4 belles tranches de pain
- 2 œufs
- 40 gr de sucre
- 1 morceau de beurre pour la poêle
- 4 cuillères à soupe de lait

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque à induction, 1 couteau, 1 poêle, 1 récipient ou 1 bol.

PRÉPARATION

- 1) Mélanger les œufs, le sucre et le lait.
- 2) Couper des tranches de pain de 3cm environ.
- 3) Mouiller les tranches de pain.
- 4) Les passer à la poêle dans du beurre avec un peu de sucre par-dessus.
- 5) Laisser cuire jusqu'à ce que les tranches soient dorées.

Le conseil d'Emilie : Remplacer le beurre par une margarine avec oméga 3 pour protéger vos vaisseaux sanguins.



Riz au chocolat

Difficulté	Facile
Préparation	10mn
Cuisson	25mn
Temps Total	35mn

RIZ AU CHOCOLAT (pour 3 pers.)

61

INGRÉDIENTS

- 100 gr de riz
- 1/2 litre de lait
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 gr de chocolat en tablette (ou 1 crème dessert au chocolat)

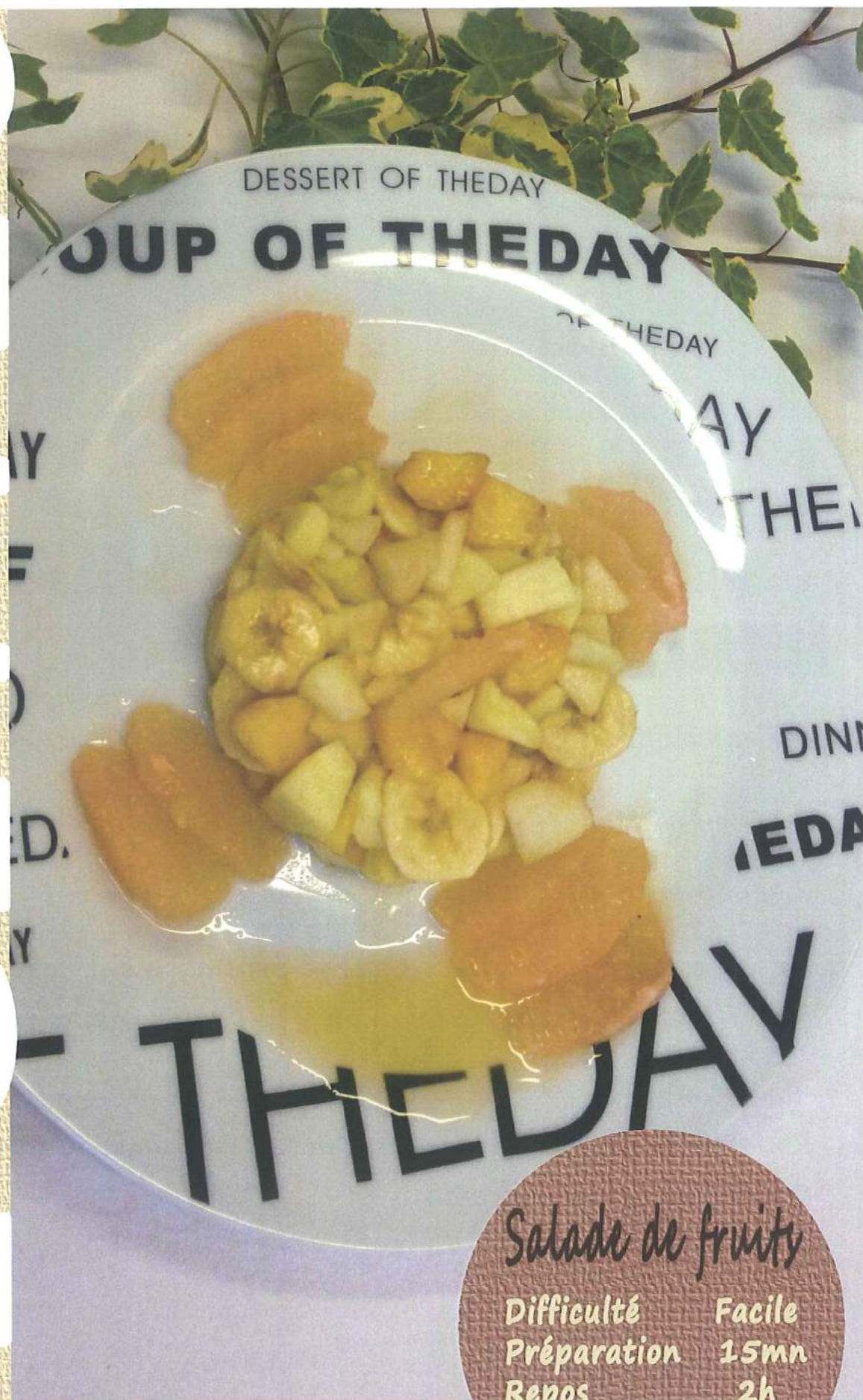
USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 spatule en bois, 1 casserole, 1 plaque à induction

PRÉPARATION

- 1) Faire bouillir le lait avec le chocolat fondu et le sucre.
- 2) Lorsque ce mélange est à ébullition, ajouter le riz et remuer.
- 3) Laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement.
- 4) Le riz est prêt quand il a absorbé pratiquement tout le lait. Il doit avoir une consistance encore un peu liquide, assez crémeuse.
- 5) Pour finir,
Répartir le riz au lait dans des petits ramequins ou une assiette et laisser refroidir.

Le conseil d'Emilie : un dessert qui apporte du Calcium, il n'est donc pas nécessaire d'avoir un autre produit laitier (yaourt, fromage...) au même repas



Salade de fruits

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Repos	2h
Temps Total	2h15

SALADE DE FRUITS (pour 4 pers.)

63

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 pomme
- Un peu de sucre
- 1 poire
- 1 nectarine
- 1 pomelo

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 récipient, 1 couteau, 1 cuillère, 1 petite planche à découper.

PRÉPARATION

- 1) Peler et couper tous les fruits en morceaux et les mettre dans un grand saladier.
- 2) Rajouter le sucre et bien mélanger.
- 3) Mettre au réfrigérateur minimum 2 h (plus vous la laisserez au frais, meilleure sera votre salade de fruits frais!).

Le conseil d'Emilie : Vous pouvez utiliser tous les fruits que vous aimez, une salade de fruit sera toujours riche en vitamines, fibres et minéraux.



Tarte tatin

Difficulté	Facile
Préparation	15mn
Cuisson	45mn
Temps Total	1h

TARTE TATIN (pour 2 à 4 pers.)

65

INGRÉDIENTS

- Pâte Brisée (préparée 2h avant la cuisson)
- 5 à 6 pommes golden
- 75gr de beurre
- 75gr de sucre
- 1/2 sachet sucre vanillé

USTENSILES NÉCESSAIRES

- 1 plaque induction, 2 poêles

PRÉPARATION

- 1) Éplucher les 6 pommes Golden entières. Les couper en deux et enlever le cœur sans défaire les moitiés.
- 2) Dans une poêle, faire fondre le beurre.
- 3) Ajouter le sucre fin, et baisser le feu pour faire un caramel.
- 4) Disposer les pommes reconstituées en couronne dans la poêle, en mettre une ou deux au milieu.
- 5) Aplatir avec une spatule de temps en temps, les pommes doivent pocher dans le caramel, qui ne doit pas devenir noir mais tout juste doré.
- 6) Saupoudrer les pommes de sucre vanillé. Sortir le tout du feu et recouvrir de pâte Brisée en appuyant bien sur les bords.
- 7) Remettre sur la plaque à induction à thermostat moyen avec une autre poêle par-dessus pendant 30 à 35 minutes. Déguster tiède.

Le conseil d'Emilie : Vous pouvez remplacer la Golden par une autre variété de pomme comme la Boskoop ou la Canada.

LES QUANTITÉS

Produits	Pot de yaourt	Cuillère à soupe
	1 Pot plastique	1 Cuillère
Farine	100gr	12gr
Sucre	140gr	15gr
Lait	15 cl	1,5cl
Riz	125gr	18gr

LES MESURES

Une cuillère à soupe représente 3 cuillères à café

1 cuillère à café	0,5 cl - 5 ml	- 4 g de farine, de semoule ou d'huile - 5 g de sucre
1 cuillère à soupe	1,5 cl - 15 ml	- 12 g de farine, d'huile - 15 g de sucre
1 pot de yaourt	15 cl - 150 ml	- 100 g de farine - 125 g de riz - 140 g de sucre
1 bol moyen	35 cl - 350 ml	- 220 g de farine - 300 g de riz

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features multiple sets of three horizontal dashed lines, each set consisting of a top solid line, a middle dashed line, and a bottom solid line. These lines are evenly spaced across the entire page to guide letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins or additional markings.

